تنگ دستی اگرچہ ہو غالبؔ
تندرستی ہزار نعمت ہے

مجرّب سستا علاج

مخدوم رشید۔ ملتان

0331-6444110

idarah.islamia@gmail.com

idarahislamia.com

جہاں تک کام چلتا ہو غذا سے
وہاں تک چاہیئے بچنا دوا سے

اگر تجھ کو لگے جاڑوں میں سردی
تو استعمال کر انڈے کی زردی

جو ہو محسوس معدے میں گرانی
تو پی لے سونف یا ادرک کا پانی

اگر خوں کم بنے بلغم زیادہ
تو کھا گاجر چنے شلغم زیادہ

جگر کے بل پہ ہے انسان جیتا
اگر ضعفِ جگر ہے کھا پپیتا

جو بدہضمی میں تو چاہے افاقہ
تو کر لے ایک یا دو وقت فاقہ

جگر میں ہو اگر گرمی دہی کھا
اگر آنتوں میں خشکی ہے تو گھی کھا

زیادہ گر دماغی ہے ترا کام
تو کھایا کر ملا کر شہد بادام

اگر ہو دل کی کمزوری کا احساس
مربہ آملہ کھا اور انناس

اگر دکھتا گلہ نزلے کے مارے
تو کر نمکین پانی کے غرارے

اگر ہے درد دانتوں میں مکمل | تو انگلی سے مسوڑھوں پر نمک مل
جو طاقت میں کمی ہوتی ہو محسوس | تو پھر کر دودھ کی عادت کو مخصوص
اگر تم جلدی جلدی مرنا چاہو | مرغن اغذیہ پھر خوب کھاؤ
اگر ہے جسم موٹا اور سینہ | تو کھا بیسن کی روٹی اک مہینہ
نہ کھا مرچیں زیادہ نہ کھٹائی | کہ کم ہوتی ہے آنکھوں کی بینائی
عمل پرہیز کا بہتر دوا ہے | خدا سے التجا کرنا شفا ہے
اناڑی ڈاکٹر زحمت خدا کی | مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی

فرشتے موت کے جب تک نہ آئیں
یہ حضرت ڈاکٹر موجوں سے کھائیں

(امید ادیب و فاضل)

گناہ کی بیماریوں کا علاج

اگر کھانے کی جُوئے شیر ڈھونڈو
تو پھر ہر مرض میں اک پیر ڈھونڈو

یہ ہر ظالم کے تحفے ہیں مقدّر
یہ فالج اور ٹی بی اور کینسر

نہ جب تک دیکھ لیں اپنی نشانی
نہیں مرتے یہ قاتل اور زانی

اگر ناجائز ہے دولت تمہاری
تو کھا جائے گی یہ دولت بیماری

اگر چاہتے ہو عشرت کا ٹھکانہ
تو والد اور ماں کو نہ ستانا

چہ خوش گفتہ عطاء اللہ بخاریؒ
جہنّم ہے سیاست کی بیماری

مصائب میں سہارا ایک اللہ!

علاج ہر بلا استغفراللہ

اسدیؔ